

Übungsheft



Physio Plus

BY MARIA SCHWARZER
PHYSIOTHERAPIE BUDENHEIM



Übungsheft als Orientierung für das Training zuhause

Dies ist eine Zusammenstellung von Übungen, die Sie zuhause durchführen können. Bitte führen Sie diese Übungen nicht ohne meine Beratung durch.

Die Erklärung, die Zielsetzung, die Fotos sowie die Videos sollen Ihnen dabei helfen, die Übungen korrekt auszuführen und den Sinn dahinter erklären. Die QR-Codes zu den Videos können Sie mit einer entsprechenden App auf Ihrem mobilen Gerät (Handy, Tablet) einscannen und gelangen so zu den Videos. Bei manchen Geräten kann dazu direkt die Handy-Kamera-App verwendet werden. Für die digitale Version dieses Übungsheftes ist auch ein Link hinterlegt. Sie gelangen über „Hier klicken“ zu den entsprechenden Videos.

Kontinuität und Regelmäßigkeit sind für ein erfolgreiches Training essenziell. Da unsere Therapiezeit jedoch begrenzt ist, ist das Training zuhause ein wesentlicher Teil der Therapie, der für das Erreichen Ihrer Ziele notwendig ist. Um Sie dabei möglichst gut zu unterstützen, nutzen wir die Therapiezeit für das Erarbeiten eines Trainingskonzeptes und das Erlernen der korrekten Ausführung der Übungen.

Funktionelles Training bedeutet vereinfacht, einen Alltagsreiz nachzuahmen und diesen über die Therapie hinaus zu trainieren. Einige Übungen erscheinen Ihnen möglicherweise anfangs schwierig, aber es gilt: „Der Weg ist das Ziel“. Bleiben Sie also dran und nehmen Sie dabei auch kleine Erfolge wahr.

Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne jederzeit unter maria.schwarzer@physiotherapie-budenheim.de melden.

Alle Bilder, Tondateien, Videodateien sowie die verwendeten Erklärungen sind urheberrechtlich geschützt und gehören Maria Schwarzer (2022).

Inhaltsverzeichnis

Mobilisation der Wirbelsäule.....	3
Kräftigung des Rückens.....	8
Kräftigung des Bauches.....	14
Kräftigung der Beine.....	20
Kräftigung des oberen Rückens.....	27
Dehnung der Brust.....	32
Rumpfstabilität.....	34

Mobilisation der Wirbelsäule

Katzenbuckel

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken, schulterbreit voneinander entfernten Händen und hüftbreit positionierten Knien. Machen Sie ein Hohlkreuz, indem Sie langsam einatmen, den Bauch in Richtung Boden hängen lassen und gleichzeitig den Kopf strecken. Machen Sie einen Katzenbuckel, indem Sie langsam ausatmen, den Rücken rund machen und das Kinn zur Brust ziehen. Wechseln Sie langsam zwischen diesen beiden Positionen ab.

Wiederholen Sie diese Übung ca. 10x.

Ziel der Übung: Aktive Mobilisation der Wirbelsäule in die Beugung und Streckung.

Rotation in Rückenlage

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine auf und strecken Sie Ihre Arme zu beiden Seiten aus. Atmen Sie aus und bewegen Sie beide Knie zur Seite, während Sie Ihren Kopf zur gegenüberliegenden Seite drehen. Atmen Sie ein und kehren Sie in die Mitte zurück.

Wiederholen Sie die Übung ca. 10x, wobei Sie Hüften und Kopf zur jeweils anderen Seite drehen.

Ziel der Übung: Aktive Mobilisation der Wirbelsäule in die Rotation.

Position des Kindes

Ausgangsposition:



Endposition:



Durchführung:

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken, schulterbreit voneinander entfernten Händen und etwas weiter als hüftbreit positionierte Knien. Bewegen Sie Ihr Becken nach hinten, soweit Sie kommen. Lassen Sie die Hände dort, wo sie sind, und strecken sie ggf. noch weiter nach vorne, sodass Ihre Wirbelsäule lang wird.

Halten Sie diese Übung ca. fünf tiefe Atemzüge.

Ziel der Übung: Aktive Mobilisation der Wirbelsäule und der Schultern in die Beugung, bzw. Streckung der Schultern. Entspannung der Wirbelsäule.

Herabschauender Hund

Ausgangsposition:



Endposition:



(Achten Sie auf einen geraden Rücken)

QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich ca. hüftbreit hin und nehmen Sie das Kinn zur Brust, krabbeln Sie nun langsam mit den Händen an den Beinen herab, bis Sie am Boden sind. Laufen Sie nun mit den Händen so weit nach vorne, dass Ihr Gesäß die höchste Stelle Ihres Körpers ist. Halten Sie die Position des herabschauenden Hundes für fünf tiefe Atemzüge.

Ziel der Übung: Dehnung der Beine (Hinterseiten), Entspannung für den Rücken und Kräftigung der Schultern.

Die Kobra

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie Ihre Hände neben die Schultern auf den Boden. Drücken Sie nun Ihren Oberkörper hoch, hierbei bleibt das Gesäß und die Beine flach auf dem Boden liegen. Achten Sie darauf, dass die Schulter weit entfernt von den Ohren sind und die Halswirbelsäule gerade ist.

Halten Sie diese Position für fünf tiefe Atemzüge.

Ziel der Übung: Aktive Mobilisation der Wirbelsäule in die Streckung, Kräftigung der Schultern und der Schulterblatt-Muskulatur.

Kräftigung des Rückens

Stabilisation der Wirbelsäule

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Beine auf und legen Sie Ihre Arme seitlich neben dem Körper ab. Legen Sie nun eine Hand in die Lendenhöhle und drücken Sie aktiv bei der Ausatmung Ihren Rücken in Ihre Hand bzw. auf den Boden. Spannen Sie bei der Ausatmung zusätzlich Ihren Bauch mit an. Halten Sie Ihre Lendenwirbelsäule für 10 flache Atemzüge auf dem Boden und halten Sie Ihren Bauch dabei leicht angespannt.

Variation A: Rutschen Sie während der zehn flachen Atemzüge mit jeweils einer Ferse abwechselnd nach hinten und wieder nach vorne Richtung Gesäß.

Variation B: Legen Sie die Fersen weiter entfernt vom Gesäß ab und heben Sie abwechselnd eine Ferse ab und ziehen Sie das Knie Richtung Brust, während Sie die Spannung im Rumpf halten.

Variation C: Legen Sie die Fersen weiter entfernt vom Gesäß ab, heben Sie die Fersen gemeinsam vom Boden ab und ziehen Sie die Knie Richtung Brust, während Sie die Spannung im Rumpf halten.

Ziel der Übung: Stabilisation der Wirbelsäule (auch für andere Übungen als Grundlage wichtig) und Ansteuerung der segmentalen Muskulatur.

Diagonale im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken, schulterbreit voneinander entfernten Händen, leicht gebeugten Ellenbogen und hüftbreit positionierten Knien. Wenden Sie in dieser Position die Stabilisation der Wirbelsäule an. Strecken Sie nun ein Arm nach vorne und das gegenüberliegende Bein nach hinten. Führen Sie anschließend das Knie und den Ellenbogen unter dem Bauch zusammen und strecken Sie sie wieder aus. Führen Sie diese Bewegung langsam und kontrolliert 10x pro Diagonale durch.

Variation A: Führen Sie in der gestreckten Position drei bis fünf pulsierende Bewegungen des Armes nach oben und unten durch.

Variation B: Führen Sie in der gestreckten Position drei bis fünf pulsierende Bewegungen des Beines nach oben und unten durch.

Variation C: Führen Sie in der gestreckten Position drei bis fünf pulsierende Bewegungen des Armes und des Beines nach oben und unten durch.

Ziel der Übung: Stabilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rumpfmuskulatur, auch die seitliche Muskulatur durch die Diagonale.

Superman/ Superwoman

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Bauch und bringen Sie Ihre Arme im 90 Grad Winkel (Schulter und Ellenbogen) neben den Kopf, das Kinn ist zur Brust geneigt. Wenden Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule an. Nun heben Sie die Arme und die Brust vom Boden ab, halten die Position kurz und gehen dann langsam wieder runter. Achten Sie darauf während der Übung die Brust nicht abzulegen. Wiederholen Sie diese Übung 8-10x.

Tipp: Atmen Sie bei der Bewegung nach oben ein und bei der Bewegung nach unten aus.

Variation A: Heben Sie die Beine gestreckt bei der Bewegung nach oben mit vom Boden ab.

Variation B: Bringen Sie bei der Bewegung nach oben die Arme in eine gestreckte Haltung über den Kopf.

Variation C: Heben Sie die gestreckten Arme und die gestreckten Beine zusammen mit ab.

Ziel der Übung: Kräftigung des unteren Rückens, Aktivierung der Schulterblattmuskulatur. Ab Variation A: Kräftigung des Gesäßes und der Beinhinterseiten.

Superman/ Superwoman mit Armbewegung

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Bauch und bringen Sie Ihre Arme im 90 Grad Winkel (Schulter und Ellenbogen) neben den Kopf, das Kinn ist zur Brust geneigt. Wenden Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule an. Nun heben Sie die Arme und die Brust vom Boden ab, halten die Position und bewegen Sie die Arme in eine gestreckte Haltung nach vorne und wieder zurück in die 90 Grad-Halte. Wiederholen Sie diese Übung 8-10x.

Tipp: Atmen Sie bei der Bewegung nach vorne aus und bei der Bewegung nach hinten ein.

Variation A: Heben Sie die Beine gestreckt vom Boden ab und spannen Sie Ihr Gesäß dabei mit an.

Variation B: Bewegen Sie die Arme gestreckt nach vorne und in einem gestreckten Bogen nach hinten bis zum Gesäß.

Ziel der Übung: Kräftigung des unteren Rückens und Kräftigung der Schulterblattmuskulatur. Ab Variation A: Kräftigung des Gesäßes und der Beinhinterseiten.

Scheibenwischer

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Bauch und bringen Sie Ihre Arme im 90 Grad-Winkel (Schulter und Ellenbogen) neben den Kopf, das Kinn ist zur Brust geneigt. Wenden Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule an. Nun heben Sie die Arme und die Brust vom Boden ab, halten die Position und schauen Sie nun abwechselnd nach rechts und nach links. Wiederholen Sie diese Übung 8-10x pro Seite.

Tipp: Atmen Sie bei der Bewegung nach oben ein und bei der Bewegung nach unten aus.

Variation A: Heben Sie die Beine gestreckt bei der Bewegung nach oben mit vom Boden ab.

Ziel der Übung: Kräftigung des unteren Rückens und Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur. Bei Variation A: Kräftigung des Gesäßes und der Beinhinterseiten.

Die Brücke

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Bevor Sie mit der Übung beginnen, führen Sie bitte die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Heben Sie nun das Becken an, bis eine gerade Linie zwischen den Schultern und den Knien entsteht. Führen Sie diese Bewegung 10x durch und achten Sie darauf Ihr Gesäß anzuspannen.

Tipp: Bei der Bewegung nach oben einatmen und bei der Bewegung nach unten ausatmen.

Variation A: Strecken Sie ein Bein und führen Sie die Brücke einbeinig durch, wechseln Sie nach jeder Bewegung das Bein.

Variation B: Strecken Sie ein Bein und führen Sie die Brücke für fünf bis acht Wiederholungen auf dem einen Bein durch und wechseln Sie anschließend das Bein.

Ziel der Übung: Stabilisation der Wirbelsäule, Kräftigung des unteren Rückens, der Beinhinterseiten und des Gesäßes.

Kräftigung des Bauches

Sit-up mit exzentrischem Fokus

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Bringen Sie das Kinn zur Brust und nehmen Sie die Hände hinter den Kopf. Bevor Sie mit der Übung beginnen, führen Sie bitte die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Gehen Sie nun mit dem Oberkörper langsam so weit nach oben, wie Sie können, halten Sie die Position kurz und versuchen Sie den Rückweg so langsam wie möglich und mit gerader Wirbelsäule durchzuführen. Führen Sie diese Übung 10x durch.

Tipp: Bei der Bewegung nach oben einatmen und bei der Bewegung nach unten ausatmen.

Ziel der Übung: Kräftigung des Bauches v.a. durch die Haltearbeit oben und einen langsamen Rückweg.

Russian-Twist

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Setzen Sie sich auf die Matte und stellen Sie die Beine an. Lehnen Sie sich nun mit dem Oberkörper so weit nach hinten, dass Sie eine Spannung der Muskulatur im Bauch wahrnehmen. Führen Sie die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Bewegen Sie nun Ihre Arme immer von rechts nach links, ohne die Spannung im Bauch zu verlieren. Bewegen Sie die Arme jeweils 10x zu beiden Seiten.

Variation A: Heben Sie bei der Ausführung die Fersen vom Boden ab. Umso weiter Sie sich nach hinten lehnen, umso größer wird die Spannung im Bauch.

Ziel der Übung: Kräftigung des Bauches, v.a. der seitlichen Bauch- und Rumpfmuskulatur. Bei Variation zusätzliche Kräftigung der Beinvorderseiten.

Roll-in's

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und bringen Sie Ihre Arme neben den Körper. Bevor Sie mit der Übung beginnen, führen Sie bitte die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Rollen Sie nun Ihre Beine ein und heben Ihr Gesäß einige Zentimeter von der Matte ab. Achten Sie darauf, den Rückweg langsam und kontrolliert durchzuführen. Führen Sie diese Übung 10x durch.

Tipp: Bei der Bewegung nach oben einatmen und bei der Bewegung nach unten ausatmen.

Ziel der Übung: Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur und der Beinvorderseiten (v.a. durch einen langsamen Rückweg).

Bergsteiger/ Bergsteigerin

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Begeben Sie sich in die Liegestützposition mit leicht gebeugten Ellenbogen und führen Sie die Stabilisation der Wirbelsäule durch. Nun bringen Sie abwechselnd ein Knie Richtung Brust und stellen es wieder auf. Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert durch. Legen Sie Ihren Fokus auf die Spannung im Bauch.

Führen Sie diese Übung 10x pro Bein – aber abwechselnd - durch.

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes und der Wirbelsäule, Kräftigung des Bauches bei der Bewegung der Knie Richtung Brust. Kräftigung der Schultermuskulatur.

Fahrrad fahren

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und bringen Sie die Beine in eine 90 Grad-Position (Hüfte und Knie). Bringen Sie das Kinn zur Brust und nehmen Sie die Hände hinter den Kopf. Bringen Sie nun den rechten Ellenbogen in Richtung des linken Knies (sie müssen sich nicht berühren), danach bringen Sie den linken Ellenbogen in Richtung des rechten Knies. Führen Sie diese Übung 10x pro Diagonale durch.

Tipp: Bei der Bewegung nach oben einatmen und bei der Bewegung nach unten ausatmen.

Variation A: Führen Sie die Übung mit gestreckten Beinen durch.

Ziel der Übung: Kräftigung der seitlichen Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie der Beinvorderseiten.

Straight-Leg-Raise

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und bringen Sie Ihre Arme leicht seitlich unter Ihr Gesäß. Bevor Sie mit der Übung beginnen, führen Sie bitte die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Heben Sie nun die Beine in die Luft und bringen Sie sie so weit zum Boden wie Sie können. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Lendenwirbelsäule immer auf dem Boden bleibt. Führen Sie diese Übung 10x durch.

Tipp: Bei der Bewegung nach unten ausatmen und bei der Bewegung nach oben einatmen.

Ziel der Übung: Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur sowie der Beinvorderseiten.

Kräftigung der Beine

Kniebeuge

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich etwas mehr als hüftbreit hin, die Füße zeigen leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt und befinden sich im Lot zwischen Hüft- und Sprunggelenk, die Wirbelsäule ist gerade. Führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Bringen Sie anschließend das Gesäß nach hinten unten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Dabei bleiben die Knie an Ort und Stelle und die Wirbelsäule bleibt gerade. Die Arme bringen Sie gestreckt nach vorne vor dem Körper.

Führen Sie diese Übung 10x durch.

Variation A: Bringen Sie das Gesäß bis kurz vor den Boden (umso tiefer Sie runter gehen, umso schwieriger wird es). achten Sie jederzeit auf einen geraden Rücken.

Ziel der Übung: Kräftigung der Oberschenkelvorder- und Rückseiten sowie des Gesäßes. Stabilisation des unteren Rückens.

Die Brücke

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Bevor Sie mit der Übung beginnen, führen Sie bitte die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Heben Sie nun das Becken an, bis eine gerade Linie zwischen den Schultern und den Knien entsteht. Führen Sie diese Bewegung 10x durch und achten Sie darauf Ihr Gesäß anzuspannen.

Tipp: Bei der Bewegung nach oben einatmen und bei der Bewegung nach unten ausatmen.

Variation A: Strecken Sie ein Bein und führen Sie die Brücke einbeinig durch, wechseln Sie nach jeder Bewegung das Bein.

Variation B: Strecken Sie ein Bein und führen Sie die Brücke für fünf bis acht Wiederholungen auf dem einen Bein durch und wechseln Sie anschließend das Bein.

Ziel der Übung: Stabilisation der Wirbelsäule, Kräftigung des unteren Rückens, der Beinhinterseiten und des Gesäßes.

Ausfallschritt

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich in einen etwas über hüftbreiten Stand hin, die Füße zeigen leicht nach außen und die Knie sind leicht gebeugt im Lot zwischen Hüft- und Sprunggelenk, die Wirbelsäule ist aufrecht. Führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Nun machen Sie einen Beinlängenschritt nach vorne. Es besteht in beiden Kniegelenken ein Winkel von etwa 90 Grad, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick ist geradeaus gerichtet. Bringen Sie anschließend das Bein wieder nach hinten und führen Sie den Schritt mit dem anderen Bein durch.

Führen Sie diese Bewegung 10x pro Bein abwechselnd durch.

Variation A: Bleiben Sie mit einem Bein fixiert stehen und machen Sie abwechselnd einen Schritt nach vorne bzw. nach hinten. Wechseln Sie nach fünf bis acht Wiederholungen die Seite.

Variation B: Führen Sie einen laufenden Ausfallschritt durch und bewegen sich so durch die Wohnung fort.

Variation C: Bewegen Sie sich rückwärts durch die Wohnung, dies erhöht nochmals die Anforderung an die Koordination und die Stabilität.

Ziel der Übung: Kräftigung der Oberschenkelvorder- und Rückseiten sowie des Gesäßes. Mobilisation der Hüfte sowie Gleichgewichtstraining.

Einbeinige Kniebeuge

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich sehr breit hin, die Füße zeigen leicht nach außen und die Knie sind leicht gebeugt und befinden sich im Lot zwischen Hüft- und Sprunggelenk, die Wirbelsäule ist gerade. Führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Führen Sie anschließend Ihr Körpergewicht auf eine Seite und bringen Sie das Gesäß nach hinten unten. Die Wirbelsäule bleibt dabei gerade. Die Arme bringen Sie gestreckt nach vorne vor dem Körper. Wechseln Sie dann die Seite und führen dort die Kniebeuge durch.

Führen Sie diese Übung 10x1 pro Seite durch.

Variation A: Führen Sie erst 10 Kniebeugen auf der einen Seite und anschließend 10 Kniebeugen auf der anderen Seite durch.

Ziel der Übung: Kräftigung der Gesäßmuskulatur sowie der Oberschenkelvorder- und Rückseite.

Sitz an der Wand

Ausgangsposition:



Endposition:



Durchführung:

Setzen Sie sich an die Wand und bringen Sie Ihr Gesäß so weit nach unten, wie Sie können. Führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Anschließend bringen Sie die Schultern an die Wand, halten diese Position kurz und lösen sie wieder. Führen Sie die Bewegung ca. 15x durch.

Ziel der Übung: Kräftigung der gesamten Oberschenkelmuskulatur sowie Stabilisation des Rumpfes und Kräftigung der Schulterblattmuskulatur (durch das Halten der Schultern an der Wand).

Dreifüßlerstand

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken, schulterbreit voneinander entfernten Händen, leicht gebeugten Ellenbogen und hüftbreit positionierten Knien. Wenden Sie in dieser Position die Stabilisation der Wirbelsäule an. Strecken Sie nun ein Bein nach hinten und winkeln Sie das Knie nach oben in 90 Grad an. Bewegen Sie die Ferse Richtung Decke. Führen Sie die Bewegung 10x pro Bein durch.

Variation A: Halten Sie das Bein in der oberen Position für einen kurzen Moment und machen Sie dort fünf bis acht pulsierende Bewegungen.

Variation B: Führen Sie die Bewegung mit gestrecktem Bein durch.

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung der Oberschenkelrückseite und des Gesäßes. Kräftigung der Schultern.

Der Hund, der das Beinchen hebt

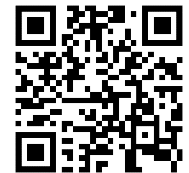
Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken, schulterbreit voneinander entfernten Händen, leicht gebeugten Ellenbogen und hüftbreit positionierten Knien. Wenden Sie in dieser Position die Stabilisation der Wirbelsäule an. Bewegen Sie nun das Bein zur Seite und führen Sie es wieder zum Körper ran (wie ein Hund, der sein Beinchen hebt). Bewegen Sie also die Außenseite Ihres Beines Richtung Decke. Führen Sie die Bewegung 10x pro Bein durch.

Variation A: Halten Sie das Bein in der oberen Position für einen kurzen Moment und machen Sie dort fünf bis acht pulsierende Bewegungen.

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung der Oberschenkelrückseite und des Gesäßes. Kräftigung der Hüftaußenrotatoren und Kräftigung der Schultern.

Kräftigung des oberen Rückens

Kobra in Bewegung

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Starten Sie im Vierfüßlerstand mit geradem Rücken, schulterbreit voneinander entfernten Händen, leicht gebeugten Ellenbogen und hüftbreit positionierten Knien. Wenden Sie in dieser Position die Stabilisation der Wirbelsäule an. Bewegen Sie nun Ihr Gesäß nach hinten in die Position des Kindes, bleiben Sie mit der Nasenspitze ganz nah am Boden und tauchen Sie in die Kobra ein. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt, erst wenn Sie in der Position Kobra angekommen sind, strecken Sie die Ellenbogen. Bringen Sie Ihr Gesäß wieder in die Position des Kindes.

Führen Sie die Bewegung 10x durch.

Ziel der Übung: Kräftigung der Schultermuskulatur sowie Stabilisation des Rumpfes auf dem gesamten Bewegungsweg. Aktive Mobilisation der Wirbelsäule.

Superman/ Superwoman mit Armbewegung

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code
zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Bauch und bringen Sie Ihre Arme im 90 Grad-Winkel (Schulter und Ellenbogen) neben den Kopf, das Kinn ist zur Brust geneigt. Wenden Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule an. Nun heben Sie die Arme und die Brust vom Boden ab, halten die Position und bewegen Sie die Arme in eine gestreckte Haltung nach vorne und wieder zurück in die 90 Grad-Halte. Wiederholen Sie diese Übung 8-10x.

Tipp: Atmen Sie bei der Bewegung nach vorne aus und bei der Bewegung nach hinten ein.

Variation A: Heben Sie die Beine gestreckt vom Boden ab und spannen Sie Ihr Gesäß dabei mit an.

Variation B: Bewegen Sie die Arme gestreckt nach vorne und in einem gestreckten Bogen nach hinten bis zum Gesäß.

Ziel der Übung: Kräftigung des unteren Rückens und Kräftigung der Schulterblattmuskulatur. Ab Variation A: Kräftigung des Gesäßes und der Beinhinterseiten.

Zurück Drücken

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position hin, hierbei sind die Knie leicht gebeugt, führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Strecken Sie Ihre Arme seitlich (90 Grad in der Schulter) während die Handflächen nach hinten zeigen. Bewegen Sie nun kraftvoll die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule, indem Sie die Arme nach hinten bewegen (drücken). Führen Sie diese Bewegung ca. 45 Sekunden durch.

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung der Schulterblattmuskulatur und des oberen Rückens.

Armkreise Rückwärts und Vorwärts

Position

QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position hin, hierbei sind die Knie leicht gebeugt, führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Strecken Sie Ihre Arme seitlich (90 Grad in der Schulter) während die Handflächen nach unten zeigen. Bewegen Sie nun so schnell Sie können Ihre Arme in kleinen Kreisen nach hinten. Anschließend kreisen Sie Ihre Arme mit kleinen Kreisen nach vorne.

Führen Sie die Rückwärtsbewegung 30 Sekunden durch und anschließend - ohne Pause - die Vorwärtsbewegung auch für 30 Sekunden.

Variation A: Halten Sie im Anschluss die Arme in dieser Position für weitere 30 Sekunden.

Variation B: Bewegen Sie die Arme klein und schnell nach oben und unten für weitere 30 Sekunden.

Ziel der Übung: Kräftigung der Schultermuskulatur, der Schulterblattmuskulatur sowie des oberen Rückens.

Sitz an der Wand

Ausgangsposition:



Endposition:



Durchführung:

Setzen Sie sich an die Wand und bringen Sie Ihr Gesäß so weit nach unten, wie Sie können. Führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Anschließend bringen Sie die Schultern an die Wand halten diese Position kurz und lösen Sie wieder.

Führen Sie die Bewegung ca. 15x durch.

Ziel der Übung: Kräftigung der gesamten Oberschenkelmuskulatur sowie Stabilisation des Rumpfes und Kräftigung der Schulterblattmuskulatur (durch das Halten der Schultern an der Wand).

Dehnung der Brust

Dehnung der Brust

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position hin, hierbei sind die Knie leicht gebeugt, führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Falten Sie Ihre Hände hinter Ihrem Rücken und ziehen Sie Ihre Schultern hinter dem Rücken zueinander, sodass Ihre Brust weit wird und die Muskulatur gedehnt wird.

Führen Sie die Bewegung pulsierend ca. 10x durch.

Ziel der Übung: Aktive Mobilisation der Brustmuskulatur, Aktivierung des oberen Rückens.

Wanddehnung der Brust

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position hin, hierbei sind die Knie leicht gebeugt, führen Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese. Nehmen Sie nun einen Arm im 90 Grad Winkel (Schulter und Ellenbogen) an eine Wand und drehen Sie Ihre Brust weg von der Wand, sodass Sie eine Dehnung der Brustmuskulatur der Seite wahrnehmen, die sich an der Wand befindet.

Halten Sie diese Position für ca. fünf tiefe Atemzüge und wechseln Sie anschließend die Seite.

Variation A: Bringen Sie den Arm in eine höhere Position, um auch die unteren Anteile der Brustmuskulatur zu dehnen.

Ziel der Übung: Einseitige Mobilisation der verschiedenen Brustmuskulatur-Anteile.

Rumpfstabilität

Unterarmstütz

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie die Ellenbogen auf und legen Sie ihre Unterarme ab, stellen sie anschließend Ihre Fußspitzen auf. Die Ellenbogen sind unter den Schultern platziert. Bringen Sie nun Ihren Körper, bis auf Ihre Fußspitzen und die Unterarme, nach oben in eine gerade Linie.

Halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden.

Variation A: Heben Sie abwechselnd die Füße vom Boden ab und gehen so auf der Stelle.

Variation B: Gehen Sie abwechselnd auf die Hände und anschließend wieder auf die Unterarme runter.

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung des Bauches und des Rückens. Bei Variation A: zusätzliche Kräftigung der Beine, bei Variation B: zusätzliche Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur.

Bärengang

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Stellen Sie sich ca. hüftbreit hin und nehmen Sie das Kinn zur Brust, krabbeln Sie nun langsam mit den Händen an den Beinen herab, bis Sie am Boden sind. Laufen Sie nun mit den Händen so weit nach vorne, dass Sie sich in einer Liegestützposition befinden, halten Sie diese Position für einen kurzen Moment und laufen Sie dann wieder zurück zu Ihren Füßen und richten sich langsam auf.

Führen Sie diese Bewegung 10x durch.

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung des Bauches und des Rückens, Kräftigung der Schultermuskulatur sowie Dehnung der Beintrückseiten.

Liegestütz auf den Knien

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Bringen Sie Ihre Knie und Hände auf den Boden, wobei die Knie hüftbreit voneinander entfernt stehen und sich die Hände unter den Schultern befinden. Bilden Sie eine in Richtung der Schultern heraufsteigende Linie mit Ihrem Körper. Die Ellenbogen werden nun gebeugt, bis sich der Oberkörper kurz vor dem Boden befindet. Dann bewegen Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie diese Bewegung 10x durch.

Variation A: Führen Sie die Liegestütze auf den Fußspitzen durch (als Zwischenvariante: legen Sie Ihren Oberkörper kurz auf dem Boden ab, bevor Sie in die Ausgangsposition zurück gehen).

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung des Bauches und des Rückens, Kräftigung der Arm und Schultermuskulatur. Ab Variation A: zusätzliche Kräftigung der Beinvorderseiten.

Seitstütz

Ausgangsposition:



Endposition:



QR-Code zum Video:



[Hier klicken](#)

Durchführung:

Legen Sie sich auf die Seite, der Unterarm ist hierbei aufgestellt, sodass sich der Ellenbogen gerade unter der Schulter befindet. Führen Sie die Stabilisation der Wirbelsäule durch und halten diese während der Übung. Heben Sie anschließend den Körper ab, bis nur noch Ihr Unterarm und Ihre Füße den Boden berühren. Bewegen Sie Ihr Becken nun von oben nach unten, ohne dieses abzulegen.

Führen Sie diese Übung 10x durch.

Variation A: Heben Sie bei der Bewegung nach oben Ihr oberes Bein mit ab.

Variation B: Nach den 10 Wiederholungen können Sie im Anschluss die Position für 30 Sekunden halten. (als Erleichterung: die Knie dabei ablegen).

Ziel der Übung: Stabilisation des Rumpfes, Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Kräftigung der Schultermuskulatur. Bei Variation A: zusätzliche Kräftigung der Gesäßmuskulatur des oberen Beines.

Superman/ Superwoman halten

Ausgangsposition:



Endposition:



Durchführung:

Legen Sie sich auf den Bauch und bringen Sie Ihre Arme im 90 Grad-Winkel (Schulter und Ellenbogen) neben den Kopf, das Kinn ist zur Brust geneigt. Wenden Sie nun die Stabilisation der Wirbelsäule an. Nun heben Sie die Arme und die Brust vom Boden ab.

Variation A: Heben Sie die Beine mit ab und halten Sie sie oben.

Variation B: Nehmen Sie die Arme gestreckt nach vorne und halten Sie Beine und Arme gestreckt nach oben.

Halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden.

Ziel der Übung: Kräftigung des unteren Rückens, Aktivierung der Schulterblattmuskulatur. Ab Variation A: Kräftigung des Gesäßes und der Beinhinterseiten.